

育儿备忘录

廖清奎 毛萌 刘坚 编著



四川科学技术出版社

育儿备忘录

廖清奎 儿科学教授
毛 萌 儿科学讲师 编著
刘 坚 儿科医师

四川科学技术出版社

一九八八年·成都

责任编辑：郭俊铨
内文插图：朱德祥
封面设计：朱德祥
技术设计：张 蓉

育儿备忘录

廖清奎 毛萌 刘坚 编著

四川科学技术出版社出版、发行

(成都盐道街三号)

四川省新华书店经销

四川新华印刷厂印刷

ISBN 7-5364-0536-7/R·100

1988年11月第1版 787×1092 毫米1/32

1988年11月第1次印刷 字数142千

印数1—12600册 印张7

定 价：2.45元

序

婴幼儿正处在快速生长发育时期,创造适合婴幼儿成长的环境,科学教养,合理营养,对小儿体格和智能发育都非常重要。

婴幼儿好象正在茁壮成长的幼苗,对外界有害因素的抵抗力较低,容易被伤害,如易患发热性呼吸道疾病、腹泻、中耳炎、皮肤病、疖疮、败血症、营养不良、佝偻病、贫血、外伤、溺水、烫伤、中毒等。

作为父母和保育人员,应学习必要的育儿保健知识、小儿常见疾病的预防和一般治疗知识,以保护小儿健康成长,保证其体格和智能良好发育,使他们能成长为体格健壮、聪明能干的有用人才。

本书从新生儿期开始,按年龄介绍小儿保健和疾病防治常识,并留有适当空白纸,以便记录小儿的健康情况,是一本家庭必备的有用小书。

编 著 者

1987年12月于华西医科大学

目 录

新生儿期（初生~28天）

- 2 • 何谓新生儿期
- 3 • 为何婴儿多在夜间出生
- 4 • 新生儿的平均体重、身长与头围
- 5 • 量一量,比一比（一）
- 6 • 生后何时开始喂奶好
- 7 • 怎样喂奶
- 8 • 婴幼儿发育量的家庭评定
- 9 • 发育量表（一）——初生期阶段
- 9 • 观测结果评定
- 10 • 大小便的学问
- 11 • 母乳喂儿好处多
- 12 • 母亲怎样才会有奶
- 13 • 催奶验方 4 则
- 14 • 母乳不够怎么办
- 15 • 怎样稀释鲜奶和调配奶粉
- 16 • 新生儿期也要添加辅食
- 17 • 孩子发黄是否有病

- 18 • 是月经吗
- 19 • 婴儿为何乳房长大
- 20 • 新生儿护理很重要
- 21 • 怎样保护脐带
- 22 • 皮肤为何起脓点
- 23 • 保暖是护理的第一环节
- 24 • 勤换尿布防“红臀”
- 25 • 怎样保护新生儿的皮肤
- 26 • 切勿挑“马牙”和“螳螂嘴”
- 27 • 新生儿出血是怎么回事
- 28 • 颅内出血危害大
- 29 • 小宝宝为何满口长“白皮”
- 30 • “生理反射”是怎么回事
- 31 • 小儿的睡眠时间
- 32 • 警惕先天性斜颈
- 33 • 何时接种卡介苗
- 34 • 体温不升也是异常
- 35 • 考核父母
- 36 • 满月时的体重、身长是多少
- 37 • 量一量，比一比（二）

婴儿期（28天~1岁）

- 39 • 宝宝满月纪念照
- 40 • 婴儿期营养很关键
- 41 • 营养与生长发育
- 42 • 营养与智力发育
- 43 • 小小“卤门”学问多
- 44 • 及早发现先天性髋关节脱位

- 45 • 孩子吃奶少怎么办
- 46 • 吐奶的原因和防除
- 47 • 用母乳涂擦婴儿面部有害无益
- 48 • 发育量表(二)——4个月阶段
- 48 • 观测结果评定
- 49 • 婴儿的微笑
- 50 • 养成定时喂奶的好习惯
- 51 • 生理性贫血
- 52 • 让孩子适应天气变化
- 53 • 2个月婴儿食谱举例
- 54 • 各种营养成分的功效
- 55 • 科学地喂养孩子
- 56 • 婴儿需要多少热量
- 57 • 计算你的孩子需要多少热量
- 58 • 谈谈小儿鼻塞
- 59 • 从感冒到肺炎
- 60 • 宝宝拉肚子了
- 61 • 特殊的“秋季腹泻”
- 62 • 怎样预防腹泻
- 63 • 添加辅食的原则
- 64 • 婴儿期辅食添加表
- 65 • 婴儿期辅食添加记录表
- 66 • 为孩子准备果子汁
- 67 • 铁与贫血
- 68 • 怎样预防缺铁
- 69 • 培养良好的睡眠习惯
- 70 • 牙齿的学问

- 71 • 怎样计算婴儿的体重和身长
- 72 • 量一量,比一比 (三)
- 73 • 婴儿期大脑的发育
- 74 • 发育量表 (三) —— 6 个月阶段
- 74 • 观测结果评定
- 75 • 早期智慧的火花——惊奇感
- 76 • 婴儿的语言发育
- 77 • 婴儿期语言发育记录
- 78 • 婴儿健美谈
- 79 • 婴儿体操 (一)
- 81 • 发热的标准
- 82 • 为何小儿容易“灌耳心”
- 83 • 小孩不宜多吃菠菜
- 84 • 缺钙不是引起佝偻病的唯一原因
- 85 • 多晒太阳能预防佝偻病
- 86 • 小心维生素 D 中毒
- 87 • 警惕维生素 A 中毒
- 88 • “胖”也可能是营养不良
- 89 • 婴儿啼哭与肠套叠
- 90 • 如何预防肠套叠
- 91 • 当心婴儿发生意外事故
- 92 • 痱子是怎样长出来的
- 93 • 怎样防治痱子
- 94 • 怎样认识麻疹
- 95 • 麻疹是否要“忌口”
- 96 • 发育量表 (四) —— 9 个月阶段
- 96 • 观测结果评定

- 97 • 婴儿体操 (二)
- 99 • 给孩子断奶有学问
- 100 • 婴儿期生长发育数字奇观
- 101 • 怎样为你的宝宝选玩具
- 102 • 婴儿期生长发育观测记录表
- 103 • 量一量,比一比 (四)
- 104 • 婴儿期行为发展记录表
- 105 • 发育量表 (五) ——12个月阶段
- 105 • 观测结果评定

幼儿期 (1~3岁)

- 107 • 宝宝周岁纪念照
- 108 • 幼儿期的一般特征
- 109 • 幼儿期的饮食要合理
- 110 • 为你的孩子做几个可口的饭菜 (一)
- 112 • 1~2岁幼儿的饮食安排
- 113 • 1~1岁半幼儿食谱举例
- 114 • 父母作榜样,孩子吃饭香
- 115 • 孩子拒食有原因
- 116 • 饭前饭后要洗手
- 117 • 帮助孩子迈出独立行走的第一步
- 118 • 气管异物最危险
- 119 • 怎样杜绝异物进入气管
- 120 • 当心耳鼻异物
- 121 • 幼儿期大脑是怎样发育的
- 122 • 怎样进行口语训练
- 123 • 大人吸烟,孩子遭殃
- 124 • 怎样制止宝宝吮指头

- 125 • 幼儿运动机能的特点
- 126 • 何谓丘疹样荨麻疹
- 127 • 发育量表（六）——18个月阶段
- 127 • 观测结果评定
- 128 • 训练幼儿的语言能力（一）
- 128 • 训练幼儿的语言能力（二）
- 130 • 便秘急煞人
- 131 • 耳朵里进了虫子怎么办
- 132 • 手巧助心灵，心灵才手巧
- 133 • 心灵手巧的训练方法
- 134 • 积极培养孩子的独立性
- 135 • 警惕中毒性菌痢
- 136 • 坚强的意志要从小培养
- 137 • 切勿乱给孩子服药
- 138 • 小小蛲虫危害大
- 139 • 小孩穿开裆裤弊多利少
- 140 • 什么是“祥舌”
- 141 • 幼儿体重与身高的测算
- 142 • 量一量，比一比（五）
- 143 • 发育量表（七）——两岁阶段
- 143 • 观测结果评定
- 144 • 幼儿的记忆特点
- 146 • 怎样发展幼儿的记忆力
- 147 • 幼儿也有思维吗
- 148 • 怎样引导幼儿思维
- 149 • 想象力的萌芽
- 150 • 游戏是儿童认识世界的重要途径

- 151 • 孩子的个性是怎样形成的
- 152 • 培养良好的道德品质
- 154 • 父母是孩子的家庭教师
- 155 • 1岁半~2岁幼儿食谱举例
- 156 • 2~3岁幼儿食谱举例
- 157 • 为你的孩子做几个可口的饭菜 (二)
- 159 • 烫伤的判断与处理
- 160 • 关于小儿“结巴”的对话
- 161 • 家中药品勿乱放
- 162 • 量一量,比一比 (六)
- 163 • 发育量表 (八) —— 3岁阶段
- 163 • 观测结果评定
- 164 • 加强孩子分析综合能力的培养
- 165 • 小儿的情感世界
- 166 • 怎样促进幼儿情感的发展

学龄前期 (3~7岁)

- 168 • 宝宝3周岁纪念照
- 169 • 学龄前期儿童的特点
- 170 • 怎样为学龄前儿童选择食物
- 171 • 怎样安排用餐
- 172 • 学龄前儿童食谱举例
- 173 • 怎样激发孩子的食欲
- 174 • 防止偏食
- 175 • 与孩子共进餐时父母应注意的问题
- 176 • 警惕误食毒草
- 177 • 对犯错误小儿教育的10条建议
- 178 • 鼻出血怎么办

- 179 • 梦魇和夜惊
- 180 • 夜游是怎么回事
- 181 • 预防急性肾炎
- 182 • 急性肾炎小儿的休息和饮食
- 183 • 哮喘为何晚上多发
- 184 • 淘气得出奇也可能是种病态
- 185 • 维生素E不是万能药
- 186 • 父母应成为孩子的知心朋友
- 187 • 水痘患儿的护理
- 188 • 谈谈淹水的抢救
- 189 • 发育量表（九）——4岁阶段
- 189 • 观测结果评定
- 190 • 儿童与金钱
- 191 • 与孩子交谈的艺术
- 192 • 孩子间发生冲突，家长怎么办
- 193 • 扩大孩子的接触面
- 194 • 尊重儿童的自尊心
- 195 • 造成和睦的家庭气氛
- 196 • 培养孩子广泛的兴趣爱好
- 197 • 打喷嚏是有病吗
- 198 • 儿童性格的发展过程
- 199 • 量一量，比一比（七）
- 200 • 发育量表（十）——5岁阶段
- 200 • 观测结果评定
- 201 • 学龄前儿童语言能力的发展
- 202 • 切勿滥用“肤轻松”
- 203 • 警惕患肝炎，预防做在先

- 204 • 量一量，比一比（八）
- 205 • 儿童预防接种记录表
- 206 • 儿童体重和身高增长曲线及记录坐标
- 207 • 附录1 常用食物营养成分
- 210 • 附录2 儿童的主要生理指标

新 生 儿 期

(初生~28天)

出生时间_____

出生地点_____

姓 名_____

性 别_____

生 肖_____

身 长_____厘米

体 重_____ 公斤

头 围_____厘米

何谓新生儿期

“十月怀胎，一朝分娩” 随着一声啼哭，你们的小宝宝诞生了。从诞生这个时刻到足28天这段时间叫新生儿期。婴儿的出生意味着小生命开始脱离母体而独立生活了。从这时开始，小生命所面临的内外环境将发生巨大的变化，他必须调整各个器官的生理功能以适应外界环境而生存。新生儿期实际上就是一个调节时期。

在此期，新生儿可能会出现一些不适应外界环境的现象，比如体温不稳定、好哭、腹泻等。这就需要成人细心照料，科学喂养，以保证新生儿在这个关键时期能健康成长。

备忘录

年 月 日



为何婴儿多在夜间出生

“呱呱呱……”，一阵阵生命的呐喊划破了寂静的夜空。你知道为啥婴儿多在夜深人静时降临人世吗？

这是由于夜晚胎儿对母亲子宫的刺激有所加强，从而激发了子宫收缩；另外，产妇分泌的催产素也是白天少，夜晚多；再者产妇白天思想分散，晚间则注意力集中，也导致婴儿更加容易出生。

备忘录

年 月 日

新生儿的平均体重、身长与头围

	男	女
体重	3~3.4公斤	3~3.3公斤
身长	49~52 厘米	48~51 厘米
头围	33~35 厘米	32.5~34.5厘米

如果你的小宝宝低于或高于此范围，请不要着急，因为有许多因素可影响足月新生儿出生时的体重和身长等，例如母亲的年龄、胎次、营养、劳动性质以及疾病、吸烟、酗酒等。生后的合理喂养在一定程度上可以弥补孩子在某些方面的不足。当然，如果比这些指标低得太多或高得太多，就应引起注意，做进一步的观察了。

对婴幼儿的体重、身长、头围、胸围应定期测定，并填入第102页《婴儿期生长发育观察记录表》中。

备忘录

年 月 日